

Flan de Miel Clásico

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 huevo entero grande
- 1/2 taza sustituto de huevo
- aceite vegetal en aerosol antiadherente
- 1 1/2 cucharadas leche sin grasa
- 1/4 taza más 3 cucharadas de miel
- 1 cucharadita vainilla
- 1/2 cucharadita cáscara de limón rallada
- 1/2 cucharadita canela molida

Preparación

1. Precaliente el horno a 325 °F.
2. Coloque una cacerola con agua a fuego medio hasta que el agua hierva.
3. Rocíe cuatro moldes para flan aptos para horno con aceite vegetal en aerosol.
4. Combine el huevo entero, el sustituto de huevo, la leche, 1/4 taza más 1 cucharada de miel, la ralladura de la cáscara de limón y la vainilla. Bata la preparación hasta que se mezcle, pero sin que quede espumosa.
5. En otro tazón, combine 2 cucharadas de miel y canela y mezcle hasta unir.
6. Coloque los moldes para flan en una bandeja (charola)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	N/A
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	50 mg
Sodio	125 mg
Total de Carbohidrato	N/A
Fibra dietética	0 g
Azúcares totales	35 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	9 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

para hornear que sea lo suficientemente grande como para que entren y se puedan cocinar a baño de María. Agregue ½ cucharada de miel y canela dentro de cada molde para flan. Divida la mezcla de huevo en partes iguales en cada molde para flan.

7. Coloque la bandeja para hornear sobre la rejilla intermedia del horno y vierta el agua dentro de la bandeja para hornear hasta una profundidad de 1 pulgada, cuidadosamente, para que el agua no moje el flan. Hornee 45 minutos, o hasta que la punta del cuchillo salga limpia después de introducirla.

8. Sirva tibio o frío. Antes de servir, despegue los bordes con un cuchillo o con una espátula y desmolde sobre platos de postre.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Delicious Heart Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables